













	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	05 Sep	06 Sep	07 Sep	08 Sep	09 Sep
<u>Starter</u>				Soupe aux pois verts	Charcuterie
<u>Hot Dish</u> A				Hot Dog  	Poisson rôti Chermoulas  
Starch				Frites	Semoule 
Vegetables 				Coleslaw 	Légumes du jardin
Dairy 				Fromage 	Yaourt 
Dessert				Salade de fruit	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮
























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	12 Sep	13 Sep	14 Sep	15 Sep	16 Sep
<u>Starter</u>		Salade de tomates et oignons rouges	Soupe d'épinards	Salade persane	Soupe minestrone
<u>Hot Dish</u> A		Filet de poisson croustillant à la coriandre  	Chicken Piccata with Lemon Sauce  	Pizza Jambon & Fromage   	Poulet Cajun 
Starch		Riz pilaf	Pomme de terre rôtie	--	Ebly au beurre 
Vegetables 		Citrouilles rôties aux épices	Courgettes et fromage au four 	Salade du chef	Piperade
Dairy 		Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert		Forêt noire  	Tarte alsacienne  	Salade de fruit  	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮












Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	19 Sep	20 Sep	21 Sep	22 Sep	23 Sep
<u>Starter</u>	Rondelles d'oignon frites	Soupe aux lentilles 	Salade de pâtes et œufs 	Soupe de carottes et courgettes	Bâtonnet de légumes avec houmous
<u>Hot Dish</u> A	Poulet Lombardie 	Spaghetti au Parmesan & Légumes Rôtis   	Mijoteuse de porc 	Croque Monsieur    	Panko Crusted Fish   
Startch	Pâtes au beurre 	--	Riz à la vapeur	frites	Semoule 
Vegetables 	Carottes Rôties & Miel	Tomate provençale	Champignons toscans à l'ail 	Coleslaw 	Ratatouille
Dairy 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
Dessert	Compote Kiwi & Pomme	Cheesecake new yorkais  	Clafoutis  	Salade de fruit	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮





























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	26 Sep	27 Sep	28 Sep	29 Sep	30 Sep
<u>Starter</u>	Soupe gaspacho	Salade BLT	Soupe de maïs 	Salade de légumes grillés	Soupe Bortsch
<u>Hot Dish</u> A	Guydon de boeuf aux oignons  	Poisson Shakshuka  	Quesadillas Carnitas de porc   	Lasagne au boeuf   	Poulet Moutarde 
Startch	Nouilles 	Riz pilaf	Pomme de terre rôtie	--	Ebly
Vegetables 	Carotte Vichy	Haricot vert & tomate cerise	Poivron Rôti	Salade du chef	Tian de légumes
Dairy 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert	Compote pomme & vanille	Gâteau au fromage  	Tarte Bourdalou  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	03 Oct	04 Oct	05 Oct	06 Oct	07 Oct
<u>Starter</u>	Tempura de légumes		Salade Caribéenne de Riz	Soupe aux Champignons	Soufflés à la citrouille
<u>Hot Dish</u> A	Poulet Bang Bang 		Rôti de Porc Balsamique Doux 	Kebab 	Filet de Poisson à la Coriandre 
<u>Starch</u>	Riz à la vapeur		Pâtes au beurre 	frites	Ebly au beurre 
<u>Vegetables</u>	Mais au beurre		Gratin de courgettes au fromage 	Coleslaw 	Ratatouille
<u>Dairy</u>	Yaourt 		Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>	Compote Cerise & Pomme		Tarte au citron meringuée 	Salade de fruits 	Crème glacée 



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮







Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	10 Oct	11 Oct	12 Oct	13 Oct	14 Oct
<u>Starter</u>	soupe de brocolis	Concombre tzatziki 	Soupe à l'oignon	Salade d'épinards et de champignons	Soupe Bortsch
<u>Hot Dish</u> A	Nouilles au porc vietnamiennes   	Filet Cajun  	Poulet Basquaise 	Lasagne au boeuf   	Porc Old South Coca 
Starch	x	Semoulina 	Pomme de terre rôtie	x	Spaghetti au beurre  
Vegetables	Haricot vert à l'ail	Carottes Vichy	Champignons toscans à l'ail 	Salade du chef	Légumes rôtis
Dairy	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert	Compote de litchi	Cheese Cake à la mangue  	Crumble aux pommes  	Salade de fruits  	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	17 Oct	18 Oct	19 Oct	20 Oct	21 Oct
<u>Starter</u>	Cassonade de Carottes Rôties	Soupe de pois verts	Brushettas H&C/Tomate Fromage	Soupe aux lentilles	Feuillete de saucisse 
<u>Hot Dish</u> A	Poulet Butter Milk   	Riz Cantonais aux Oeufs & Tofu  	Spaghetti bolognaise  	Cordon Bleue    	Filet de poisson à la grecque  
Starch	Ebly au beurre  	X	X	frites	Riz Pilaf
Vegetables	Petits Pois & Carottes	Roasted Carrots with Honey	Eggplants Parmesan 	Coleslaw 	Tian de légumes
Dairy	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
Dessert	Compote de fraises et pommes	Gâteau aux haricots rouges au thé vert  	Tiramisu  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	24 Oct	25 Oct	26 Oct	27 Oct	28 Oct
<u>Starter</u>	Soupe aux carottes et aux courgettes	Salade de Légumes Rôtis	Soupe de poireaux	Salade de maïs mexicaine	Soupe de légumes
<u>Hot Dish</u> A	Riz au bœuf coréen  	Poisson Farcis au Champignons   	Bifteck Salisbury  	Pizza Jambon & Fromage   	Poulet & Paprika 
Startch	X	Riz à la vapeur	Pomme de terre à la vapeur	X	Semoule 
Vegetables	Citrouilles rôties aux épices	Cassonade de Carottes au four	Brocoli Alfredo 	Salade du chef	Piperade
Dairy	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert	Pêche melba	Mousse Choco. Blanc & Fruits de la passion  	Poires Belle-Hélène  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	07 Nov	08 Nov	09 Nov	10 Nov	11 Nov
<u>Starter</u>	Soupe de citrouille	Salade Pommes & Brocolis	Soupe de Carottes	Salade de chou frisé asiatique	Soupe Bortsch
<u>Hot Dish</u> A	Brandade de poisson  	Goulache de boeuf 	Po�l�e de Porc de Campagne 	Lasagne au boeuf   	Poulet Rôti Jerk 
Starch	X	Pomme de terre rôtie	Ebly au beurre  	X	Riz Pilaf
Vegetables 	Haricots verts et tomates cerises	Chou rouge braisé	Piperade	Coleslaw 	Chou-fleur cuit à la vapeur
Dairy 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert	Compote Pomme & Vanille	Gâteau mousse de fraises  	Brownie  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮






























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	14 Nov	15 Nov	16 Nov	17 Nov	18 Nov
<u>Starter</u>	Rouleaux de printemps 	Soupe de chou-fleur	Salade de Riz Indienne	Soupe de pois verts	Bouchée de poulet parmesan 
<u>Hot Dish</u> A	Carnitas de porc 	Casserole de riz au broccoli  	Poulet Lombardie 	Hot Dog  	Poisson Rôti Chermoulas  
Starch	Purée de pommes de terre 	X	Ebly au beurre  	frites	Semoule 
Vegetables 	Legumes du Potager	Brocoli cuit à la Vapeur	Carottes Vichy	Salade du chef	Carottes marocaines
Dairy 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yogurt 
Dessert	Compote Piores & Gingembres	Gâteau mousse à la mangue  	Beurre de Normandie  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	21 Nov	22 Nov	23 Nov	24 Nov	25 Nov
<u>Starter</u>	Soupe de lentilles	Salade de tomates et oignons rouges	Soupe de poireaux	Salade Persane/Israélienne	Soupe de légumes
<u>Hot Dish</u> A	Pâtes Ranch au poulet 	Roulade de Poisson avec Crème et Persil 	Côtes de porc BBQ 	Bœuf Moussaka 	Poulet Piccata Sauce Citron 
Startch	X	Gratin Dauphinois 	Pâtes au beurre 	X	Ebly au beurre 
Vegetables 	Champignons toscans à l'ail 	Petits Pois & Carottes	Légumes rôtis	Coleslaw	Citrouilles rôties aux épices
Dairy 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert	Compote Pommes & Bananes	Mousse Fraise & Orange 	Banoffee 	Salade de fruits	Crème glacée 



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮

















Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	28 Nov	29 Nov	30 Nov		
<u>Starter</u>	Salade Grecque Riz/Pâtes 	Soupe de tomate	Tempura de légumes		
<u>Hot Dish</u> A	Poulet épicé croustillant  	Casserole de patates douces au fromage  	Boeuf Gyudon  		
Starch	Riz Pilaf	X	Nouilles (Udon) 		
Vegetables 	Tomates Provençales	Aubergines Parmesan 	Aubergine rôtie au piment		
Dairy 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 		
Dessert	Compote de litchi	Mousse au Choco Blanc  	Gâteau aux haricots rouges au thé vert  		



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮









Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				01 Dec	02 Dec
<u>Starter</u>				Soupe de betteraves	Mini Quiche Lorraine 
<u>Hot Dish</u> A				Enchilladas au poulet 	Ragoût de poisson 
<u>Starch</u>				frites	Pâtes au beurre 
<u>Vegetables</u>				Salade du chef	Brocoli Alfredo au four 
<u>Dairy</u>				Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>				Salade de fruits	Crème glacée 



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	05 Dec	06 Dec	07 Dec	08 Dec	09 Dec
<u>Starter</u>	Soupe de chou-fleur	Salade de Haricots Verts & Tomates	Soupe de maïs	Salade waldorf	Soupe de légumes
<u>Hot Dish</u> A	Spaghetti bolognaise	Poisson en croûte de panko	Poulet Cajun	Croque Monsieur	Nouilles épicées au bœuf et au cumin
Starch	X	Riz à la vapeur	Semoule	frites	X
Vegetables	Carottes rôties au miel	Chou rouge braisé	Gratin de courgettes au fromage	Coleslaw	Mais au beurre
Dairy	Fromage	Yaourt	Fromage	Yaourt	Fromage
Dessert	Compote Cerise & Pomme	New York Cheese Cake	mousse de poire à la gelée de citron	Salade de fruits	Crème glacée



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮


























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	12 Dec	13 Dec	14 Dec	15 Dec	16 Dec
<u>Starter</u>	Haricots verts frits	Soupe de poireaux	Salade de pâtes avec Tacos et poulet 	soupe de brocolis	Charcuterie
<u>Hot Dish</u> A	Porc à l'ail 	Pâtes avec Épinards et tomates a la crème   	Poulet Chipolte  	Bœuf Moussaka  	Jambon à l'érable 
Startch	Riz Pilaf	x	Ebly au beurre  	x	Pomme de terre rôtie
Vegetables	Cassonade de Carottes au four	Tomates Provençales	Ratatouille	Salade du chef	Haricot vert à l'ail
Dairy	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
Dessert	Compote de pêche	Crumble Pomme Cannelle  	Crème glacée  	Salade de fruits	Buche de Noël  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥